

THỰC ĐƠN, ĐỊNH LƯỢNG VÀ CÁCH CHẾ BIẾN

MIỀN NAM

M1-2/19+4+4

I. CÔNG THỨC NẤU

Ghi chú: Công thức này áp dụng cho 5 người trưởng thành.

- Cơm: 2 nửa bát con/người
- Quả tươi: Sử dụng theo tư vấn từ khẩu phần gốc

Tôm thịt kho củ cải – 407.6 Kcal

- Tôm bóc vỏ 120g
- Thịt heo nạc 80g
- Củ cải 80g
- Hành tím xay, hành lá (vừa đủ)
- Dầu ăn 16g
- Gia vị: hạt nêm, đường, bột ngọt, nước mắm, nước màu (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + thịt cắt miếng nhỏ hoặc xay nhuyễn. ướp tôm thịt với gia vị để thấm
 - + củ cải trắng cắt dọc làm 4 rồi thái miếng dày 2cm. hành lá thái nhỏ
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + phi thơm hành tím, cho tôm thịt vào xào săn, thêm nước sôi vào ngập tôm thịt, kho lửa vừa đến khi cạn còn ½, cho tiếp củ cải vào kho đến khi củ cải chín mềm và cạn nước còn 1/3, nêm vị vừa ăn, cho hành lá vào, tắt lửa
 - + Vậy là món ngon đã hoàn thành.

Rau muống nấm bào ngư xào đậu hũ – 200.4 Kcal

- Đậu hũ chiên 40g
- Rau muống 120g
- Nấm bào ngư 40g
- Hành tím xay, tỏi xay (vừa đủ)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm vừa đủ

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *đậu hũ chiên cắt sợi dài 3cm, dày khoảng 0.5cm*
 - + *rau muống cắt khúc 3cm, chần qua nước sôi, xả nước lạnh, để ráo. Nấm bào ngư cắt sợi vừa ăn*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *phi thơm hành tỏi xay, cho nấm bào ngư và rau muống vào xào, nêm gia vị, đảo đều, khi rau chín thì cho đậu hũ chiên vào, nêm vị vừa ăn, tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*



Canh su su nấu thịt gà – 171.2 Kcal

- Thịt gà phi lê 40g
- Su su 144g
- Hành tím xay, hành lá, ngò rí (vừa đủ)
- Dầu ăn: 8g
- Gia vị: hạt nêm, muối, đường, bột ngọt (vừa ăn)

Cách nấu

- **Bước 1: sơ chế**
 - + *thịt gà xay ướp hạt nêm, để thấm*
 - + *su su cắt dọc làm 4 rồi cắt lát mỏng 0.3cm. hành, ngò thái nhỏ*
- **Bước 2: tiến hành nấu**
 - + *đun sôi 2 lít nước. phi thơm hành tím xay, cho thịt gà vào xào chín, đổ qua nồi nước canh, cho su su vào nấu, nêm gia vị(hạt nêm, muối, đường, bột ngọt), nấu đến khi su su mềm, nêm vị vừa ăn, cho hành lá, ngò vào rồi tắt lửa*
 - + *vậy là món ngon đã hoàn thành.*